

Razones para dejar de fumar

Una vez se ha tomado en firme la decisión de dejar de fumar y se pretende romper con las cadenas que te atan a la nicotina, no está de más recordar las ventajas de abandonar el tabaquismo. Toma nota de las 10 primeras razones para dejar de fumar:

1. Mejora la circulación y la oxigenación de la sangre.
2. Se normalizan los niveles de presión arterial.
3. Se reduce el riesgo que implica el tabaco frente a enfermedades bucales, de corazón y ciertos cánceres como el de garganta y pulmón.
4. Desaparece la pesada tos de las mañanas.
5. Mejora el sentido del gusto y el olfato, y se disfruta más de lo que se come.
6. Los dientes dejan de estar coloreados y el aliento es más fresco.
7. La ropa, el cabello y el cuerpo dejan de oler siempre a tabaco. El perfume dura más.
8. Mejora el aspecto físico, la tersura de la piel y el pelo tendrá más brillo.
9. Devuelve vitalidad y se tolera mejor el esfuerzo físico.
10. Es el momento de concederse caprichos de los que te estaba privando el tabaco.

¿Por qué se engorda al dejar de fumar?

Hay factores que al dejar de fumar predisponen a ganar peso. Dejar el tabaquismo afecta a las hormonas, al sistema nervioso, al sentido del gusto y del olfato, y a la capacidad de digerir y asimilar los nutrientes de los alimentos. En el aspecto psicológico, el hecho de dejar de fumar produce ansiedad e insomnio. Para muchos, comer da la sensación de que se supera la ansiedad, aunque sea totalmente falso.

No es cierto que el no fumar engorde, ya que de ser así los no fumadores serían más gordos que los fumadores. Lo que ocurre es que la ansiedad producida por dejar el tabaco, y en concreto por la adicción a la nicotina, dura sólo una o dos semanas. A partir de este tiempo el cuerpo se acostumbra a los niveles reducidos de nicotina en sangre, y la ansiedad desaparece. Si durante este tiempo se cuida la dieta, se conseguirá no sustituir un vicio por otro.

¿Qué sucede en nuestro cuerpo cuando se deja de fumar?

La nicotina es el componente más adictivo del tabaco. En la persona que fuma, dicha sustancia actúa disminuyendo su apetito y los movimientos musculares a lo largo de todo el sistema digestivo (en especial a nivel de estómago e intestino), necesarios para la digestión de los alimentos.

Actúa también reduciendo la función de la vesícula biliar -almacén de bilis- necesaria para la asimilación de las grasas, y de otras secreciones digestivas, lo que dificulta el aprovechamiento de los nutrientes de los alimentos.

No sólo la nicotina, sino el resto de componentes del tabaco, actúan sobre nuestro organismo. Por ello, cuando se deja de fumar el cuerpo acusa una serie de efectos a distintos niveles, como son:

* Aumento del estrés y la ansiedad por un estímulo extra del sistema nervioso (se produce más adrenalina), lo que puede conducir a comer más de lo debido, o peor todavía, alimentos más calóricos y

menos nutritivos.

* La mejora del sentido del gusto y del olfato. Se disfruta más de lo que se come. Esto puede hacer que se coma más cantidad de alimentos de los que se está acostumbrado, haciendo la dieta más calórica.

* La digestión y el aprovechamiento de los nutrientes es más eficaz. El consumo de tabaco se acompaña de una mayor secreción ácida en el estómago. Cuando se deja de fumar los niveles de estas sustancias ácidas se normalizan y mejora el movimiento de las paredes intestinales con lo cual aumenta la absorción de los alimentos y mejora su asimilación.

Aún así, si se lleva a cabo una alimentación adecuada y se realiza algo de ejercicio, dejar de fumar no implica que forzosamente se vaya a engordar.

Unos consejos para resistirse al vicio

Cuando se deja de fumar para muchos lo más difícil no es la adicción física a la nicotina, sino la adicción psicológica a tener algo entre las manos y al hecho en sí de fumar. Se puede engañar durante un tiempo a la mente sustituyendo el cigarrillo por un objeto entre las manos o por un chicle o caramelo en la boca. Sin embargo, lo ideal es superar el impulso por completo.

Para esto no es buena idea dejar el tabaco de golpe -ya que esto facilita las recaídas-, sino ir disminuyendo primero gradualmente la cantidad de cigarrillos que se fuman al día. Es aconsejable escoger antemano cuáles serán los momentos y los cigarrillos que se fumarán, y no ceder ante el impulso de coger un cigarrillo. Es decir, sólo se debe fumar cuando se ha tomado la decisión de hacerlo. La idea es que tú controles el tabaco y no el tabaco a ti.

Después, cuando se fuma, admitir el buen sabor de las primeras dos o tres caladas, pero con las siguientes, conforme se inhalan, pensar en alguna de las consecuencias negativas e inmediatamente desagradables del hecho de fumar (el mal olor, dificultad de respirar, hijos contaminados, mal sabor, etc.). La idea es que estos pensamientos negativos sustituyan los positivos. Así, gradualmente se perderán las ganas de fumar.

por Carmen Flores

Diplomada en Nutrición y Dietética

Tel: 626 961 097

[Ver artículo original \(401 lecturas\)](#)